



Cómo Cuidarse a Sí Mismo

Los Cuidadores: El Estrés y La Depresión

Cuidar de otra persona puede causar mucho estrés. Muchas veces, los cuidadores sacrifican su propio bienestar para atender a las necesidades de sus seres queridos. El estrés de las tareas del cuidado puede causar dolores de cabeza y dolor crónico de cuello y espalda. También puede afectar sus pensamientos y sentimientos, dando lugar a la depresión. El estrés puede provocar en los cuidadores graves problemas de salud.

Lo que debe saber

Quizás tenga usted sentimientos de enojo, culpabilidad y tristeza. Tal vez le preocupe no hacer lo correcto en cada situación. Puede que se sienta solo y resentido por tener que cuidar de otra persona. Estos son sentimientos que la mayoría de los cuidadores tienen de vez en cuando. Preste atención a cómo le afecta el ser cuidador. Comparta los sentimientos negativos que tenga con los profesionales de salud que atienden a su ser querido.

Nivel de estrés

Conteste las preguntas de la escala Zarit para conocer su nivel de estrés. Un puntaje de **8 ó más** indica un alto nivel de estrés. Pregúnteles a los profesionales de salud cómo puede reducir el estrés.

Escala Zarit	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuente	Casi siempre
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
1) ¿Siente usted que no tiene tiempo para usted mismo porque ocupa mucho tiempo con el sobreviviente?					
2) ¿Se siente usted estresado al tener que cuidar al sobreviviente y al tratar de cumplir otras responsabilidades (en el trabajo/familiares)?					
3) ¿Se siente usted tenso cuando se encuentra con el sobreviviente?					
4) ¿Se siente usted inseguro de qué hacer con el sobreviviente?					
Calificación Total:					

Adaptado de: Radloff, LS. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population (La Escala CES-D: Una escala de auto-evaluación de depresión para investigación en la población general.) Applied Psychological Measurement, 1;385-401.

Es importante que busque ayuda

El estrés que conlleva cuidar a una persona puede ser abrumador. También puede afectar la calidad del cuidado que usted le da a la persona. Si usted cuida de sí mismo, entonces cuidará mejor de su ser querido. Pídeles a los profesionales de salud que lo ayuden con el estrés. El manejo adecuado de su estrés da buenos resultados en la mayoría de las personas afectadas.

La depresión en los cuidadores

Los cuidadores sufren de depresión con más frecuencia que las demás personas. La depresión no es una señal de debilidad personal. Tampoco es algo que desaparece por sí sola.

Los síntomas de la depresión y su tratamiento

Los síntomas de depresión varían de una persona a otra. Sin tratamiento, pueden durar semanas, meses o incluso años. A continuación aparece una lista de síntomas de depresión. Si usted tiene alguno de estos **síntomas** durante **más de dos semanas**, consulte a un profesional de salud.

- Tristeza o estado de ánimo pobre
- Sentirse culpable, inútil o indefenso
- Dificultad para concentrarse, con la memoria o tomando decisiones
- Cambios en la alimentación o el peso
- Sentirse sin esperanza
- Encontrarse sin energía o cansado o “lento”
- Problemas del sueño: dormir demasiado, dificultad para dormirse
- Enojarse o irritarse fácilmente
- Desear estar solo o pasar mucho tiempo solo
- Pérdida de interés o placer en los pasatiempos y actividades que antes le agradaban, incluyendo las relaciones sexuales

Advertencia: Pensamientos Suicidas

Si usted piensa en el suicidio, ¡busque ayuda inmediatamente! **Llame al servicio de emergencias o a los profesionales de salud.** Este es un problema grave.

Pregúnteles a los profesionales de salud sobre posibles tratamientos

Ignorar el estrés que traen las tareas del cuidado es la causa principal del “desgaste” de los cuidadores. Sea sincero consigo mismo en cuanto a sus sentimientos. No pretenda que todo está bien. El tratamiento adecuado da buenos resultados en la mayoría de las personas afectadas por la depresión. Pregúnteles a los profesionales de salud sobre posibles tratamientos para usted.

- Las medicinas, por ejemplo los antidepresivos, casi siempre son beneficiosas.
- La psicoterapia (terapia conversacional) se usa junto con las medicinas. Este tipo de terapia le ofrece un lugar seguro para hablar de sus sentimientos.
- Los grupos de apoyo le ofrecen un lugar donde compartir sus sentimientos con otros cuidadores. Ellos conocen la situación que usted está afrontando. Pueden ayudarlo a encontrar soluciones a sus problemas.

Cúidese. Así cuidará mejor a su ser querido.

- **Dé prioridad a su propia salud.** Hágase chequeos médicos con regularidad. Coma saludablemente y haga ejercicio regularmente.
- **Pida ayuda.** Haga sólo lo que pueda. No trate de hacerlo todo usted. Prepare una lista mental de las tareas otras personas pueden hacer para ayudarlo.
- **Dedíquese tiempo.** Necesita tomar descansos en sus tareas de cuidador. Dedique ese tiempo a lo que le guste, como pasear o visitar a sus amigos. Tome clases de yoga o de relajación. Dese un masaje. Haga salidas especiales con regularidad.
- **Ríase y diviértase.** Bromea con su ser querido. Ríase con ganas. Lea un libro cómico. Vea una película cómica o una comedia en la televisión.

Consejos útiles

Acepte sus sentimientos – Es normal sentirse enojado o triste de vez en cuando. Sea paciente consigo mismo.

Recuerde que ser cuidador tiene recompensas – Aproximadamente, la mitad de los cuidadores dicen tener sentimientos positivos hacia sus tareas del cuidado. A menudo, cuidar de un ser querido permite estrechar las relaciones entre los dos. En cambio, muchos sobrevivientes de un derrame cerebral no muestran sus verdaderos sentimientos. Es importante que usted sepa que su ser querido necesita y agradece el cuidado que le da.

No se tome las cosas como algo personal – Es posible que su ser querido diga o haga algo que le hiera a usted. Recuerde que este tipo de conductas son consecuencia de su enfermedad.

Trate de eliminar los pensamientos negativos – Cambie sus pensamientos negativos por ideas o recuerdos positivos. Practique esto todos los días. Concéntrese en todo lo que usted es capaz de hacer. Tómese con calma lo que no pueda hacer. Perdone y olvide sus propios errores. Todos cometemos errores.

Busque información – Aprenda más sobre el derrame cerebral. Infórmese sobre los recursos de ayuda que haya a su disposición y de cómo cuidar bien a otra persona. Esto lo ayudará a estar mejor preparado para el futuro.

Recuerde

- Cuide su propia salud. Así cuidará mejor a su ser querido.
- Pida ayuda. Prepare una lista de las tareas que otras personas pueden hacer para ayudarlo.
- La depresión no desaparece por sí sola. Tampoco es una señal de debilidad.
- El tratamiento adecuado ayuda a la mayoría de las personas afectadas por el estrés y la depresión. Consulte con un profesional de salud.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

Otros Recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir.

Para ver la versión más actual de esta lista, visite

<http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

American Medical Association (Asociación Médica Americana)

Web: www.ama-assn.org/ (en inglés)

Teléfono: 1-800-621-8335

American Medical Association (Asociación Médica Americana) ofrece una autoevaluación de los cuidadores. Esta herramienta permite a los cuidadores analizar sus propias conductas y los riesgos para su salud.

http://www.healthinaging.org/files/documents/caregiver.self_assessment.spanish.pdf

* (en español)

Familydoctor.org

Web: <https://familydoctor.org/> (en inglés)

familydoctor.org/online/famdoces/home.html (en español)

Familydoctor.org cuenta con información sobre cómo afrontar el estrés.

My HealthVet

Web: www.myhealth.va.gov/ (en inglés)

My HealthVet tiene información sobre los servicios del Hospital de Veteranos (VA), el derrame cerebral y la atención a los pacientes.

Si desea tomar un examen para detectar síntomas de la depresión, visite la siguiente página del Internet:

- www.myhealth.va.gov (en inglés)
- *Haga clic en:* Mental Health
- *Haga clic en:* Depression Screening (PHQ-9)

Referencias: U.S. Department of Health & Human Services. (2008). *Caregiver Stress*. Obtenido el 3 de noviembre de 2008, de la Office on Women's Health at <http://www.womenshealth.gov>; Familydoctor.org. (2008). *Is it normal to have so many feelings about being a caregiver?* Obtenido el 6 de noviembre de 2008, de <http://familydoctor.org/online/famdocen/home.html>; 4Therapy.Com Network. (2008). *What can I do about caregiver stress?* Obtenido el 12 de noviembre de 2008, de <http://www.4therapy.com/>; Family Caregiver Alliance. (2008). Obtenido el 26 de junio de 2008, de <http://www.caregiver.org>; National Institute of Mental Health. (2008). Obtenido el 10 de octubre de 2008, de <http://www.nimh.nih.gov>; Dreslin, J. (n.d.). *Stroke Awareness for Everyone; Stroke Caregivers Handbook*. Obtenido el 26 de junio de 2008, de <http://www.strokesafe.org>; Bedard, M, Molloy, D.W., Squire, L, Dubois, S. Lever, J.A., O'Donnell, M. The Zarit Burden Interview: A New Short Version and Screening Version. *The Gerontologist*, 2001. 41(5): p.652-657; Franklin, D.J. (2008). *What is a Depressive Disorder?* Obtenido el 26 de junio de 2008, de Psychology Information Online: <http://www.psychologyinfo.com/depression/description.html>



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
**(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)**

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

